

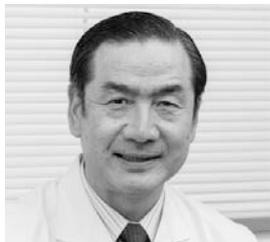
みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

健康づくり講演会

鶴ヶ島市は血管年齢若返りで、健康寿命を延ばします。



日時 平成28年12月18日(日) 13時30分～15時30分(開場12時30分)

会場 女性センター「ハーモニー」

講師 高沢謙二さん(東京医科大学教授/健診予防医学センター長)

内容

○講演「みんなで創ろう元気つるがし

ま～今すぐ始める血管若返り術～
○活動事例の紹介、血管年齢若返り体操の実技など

定員 先着300人(申込不要)

参加費 無料

※手話通訳有。

※健康マイレージ対象事業です。

問合先 健康増進課健康増進担当

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

日時 12月9日(金)

場所 保健センター

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

受付 9時30分～10時30分

持ち物 母子健康手帳

問合先 保健センター

幸せ健康講座「ストレッチ教室」

対象 市内在住で医師からの運動制限を受けていない方

日時 1月17日(火) 10時～11時30分(受付9時45分～)

場所 大橋市民センター

内容 健康運動指導士による筋肉疲労をリフレッシュさせるストレッチを中心に腰痛や肩こりを繰り返さないための軽い筋力トレーニングです。

定員 35人(申込順)

持ち物 運動できる服装(運動靴)

水分補給できるもの、筆記具

※健康マイレージ対象事業です。

申込み 12月5日(月)から、保健センターへ

だしと昆布



●だし文化

『和食:日本人の伝統的な食文化』が、ユネスコの無形文化遺産に登録されて早3年。新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重、正月料理などの年中行事との密接な関わりなどをアピールして認められました。

味覚は甘味・酸味・塩味・苦味の4つを基本味としていました。日本人の味覚は繊細で、これ以外の味として5番目の味覚『旨味』を発見。1908年、池田菊苗博士は『昆布の煮出し汁』から旨み成分を抽出することに成功。その成分が『グルタミン酸』であることを発見しましたが、『umami』が国際用語となったのは、発見から80年近く経った1985年のことでした。

●喜こ(ん)ぶ

昆布は喜こ(ん)ぶや、古くは「ひろめ」と呼ばれたので、広い、弘い、拡い、などに通じることから、縁起物とされ慶事にはよく使われます。

「昆布だし」が普及したのは仏教と関係しています。動物性食品を使わない精進料理は、旨味とマッチしてコクと深みが生まれます。すまし汁、茶碗蒸しなどに欠かせない「だし」となりました。

●水だし昆布(昆布水)

★そのまま飲めば健康飲料水。冷蔵庫で約1週間もちます。

【材料】 昆布…20g(水の量の1%強を目安に好みで調節) 水……1.5～2リットル(軟水(≒水道水)がおススメ)

【作り方】 昆布(真昆布、利尻、羅臼、日高)は砂をふき取り、水を入れた容器に10時間浸水。だしを取った後の昆布はリユースしましょう。(佃煮など) 水洗いは旨味や甘味(=白い粉のマンニト)が失われます。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>

健康応援団 146



今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ

対象/救急患者 診療時間/9時～20時

| 月 | 日 | 医療機関 |
|---|-------|---------------------------------------|
| 12 | 4(日) | 染井クリニック(内・胃腸) 新町2-23-3(☎285・8974) |
| | 11(日) | しんまちクリニック(内・小) 新町2-23-23(☎271・6154) |
| | 18(日) | 若葉こどもクリニック(小・ア・内) 藤金333-2(☎279・0070) |
| | 23(祝) | 若葉内科クリニック(内) 上広谷645-1(☎298・5308) |
| | 25(日) | アイクリニック佐藤医院(眼) 上広谷669-1(☎279・0888) |
| | 29(木) | みなくち小児科(小) 鶴ヶ丘110-1(☎287・5755) |
| | 30(金) | 大西内科(内) 五味ヶ谷305(☎271・6250) |
| | 31(土) | 浦田クリニック(内・小・胃腸・外) 藤金878-3(☎279・5880) |
| | 1 | 1(祝) |
| 2(月) | | 厚友クリニック若葉(内・小・外) 富士見1-9-34(☎272・3903) |
| 3(火) | | 染井クリニック(内・胃腸) 新町2-23-3(☎285・8974) |
| 全期間 診療時間 9時～12時 14時～17時 18時～21時 | | 坂戸市休日急患診療所(内・小) 坂戸市石井2327-3☎289・1199 |

夜間の診療(24時間)

関越病院 鶴ヶ島市脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院 坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院 毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465

※携帯電話などからは市外局番049を付けてかけてください。

坂戸保健所では「心の病気についての相談」、「エイズ相談」を行っています。
問合先 坂戸保健所 (☎049・283・7815)